

はるか夢球場

ポジティブフィットネス教室

II

～自身にあった運動習慣を身につけて
不調の予防・改善と快適に動くからだづくりを～

① ピラティス

R6年2月26日～3月25日
毎週月曜日 全5回
時間 10:30～11:30

講師 木村 友美 氏
(ピラティスインストラクター)

② ポカポカ リフレッシュヨガ

R6年2月21日～3月27日
(※3月20日を除く)
毎週水曜日 全5回
時間 10:00～11:00

講師 戎 奈津子 氏
(ヨガインストラクター)

③ 深い呼吸で ヨガストレッチ

R6年3月1日～3月29日
毎週金曜日 全5回
時間 14:00～15:00

講師 藤本 京美 氏
(ヨガインストラクター)

初心者～経験者問わず
参加できる内容です

- ◆開催場所
はるか夢球場 多目的室3
- ◆参加料
1回 500円(傷害保険料込み)
- ◆対象 18歳以上=各回定員10名
- ◆その他
・各自ヨガマットを持参してください
(レンタル 別途1枚100円)

弘前市指定管理者

申込み・問合せ
弘前市運動公園
TEL 0172-27-6411



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association

